

# 令和 4 年度 10 月分学校給食献立予定表

収穫の秋、食欲の秋です。給食をとおして季節を感じられるように、旬の食材を多く取り入れました。新米が出回る時期なので、ご飯がおいしい食べられる和食の組合せを増やしています。

## 中コース

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

今月の旬の食材: さば さけ かつお さつまいも れんこん なす きのこ くり みかん りんご

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



🍁 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう 🍁

日 曜日	食 券 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
3	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							805 kcal 33.5 g 21.6 g 2.5 g 114.9 g	パンサンサーのドレッシングは給食センターで手作りにしています。大きなミキサーで、30分くらいよく混ぜて作ります。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん					
	①	ジャージャン豆腐	☆ふたにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ ☆しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ がらスープ トウバンジャン オイスターソース			
③	パンサンサー	ハム		にんじん	☆もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しお す しょうゆ				
4	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							740 kcal 30.8 g 23.9 g 3.7 g 101.0 g	いかは歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。よくかむことで脳に刺激が伝わり、頭のはたらきがよくなります。
	-	パン					☆パン					
	②	イカフライ	イカフライ						だいたあぶら			
③	ゆでキャベツ				★キャベツ				しお			
①	コーン入り玉子スープ	★たまご			★はねぎ たまねぎ コーン	でんぶん		こんごうけずりぶし さけ しお こしょう しょうゆ	ちゅうのうソース			
5	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							691 kcal 31.1 g 13.8 g 3.2 g 107.2 g	大豆は「畑の肉」と呼ばれるくらい栄養豊富です。体をつくるもとなる食品なので、毎日の食事に取り入れていきたいですね。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	鮭の塩焼き	しおさけ									
③	大豆の磯煮	だいたあぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ				
①	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	みそ		★こまつな	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		いりこ				
6	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							715 kcal 25.7 g 17.9 g 3.3 g 108.1 g	10月8日は十三夜です。十三夜は、別名「栗名月」とも呼ばれることから、今日は煮物に栗を使いました。秋の味覚を味わいましょう。
	-	菜めし					☆なめし					
	②	厚焼玉子	★あつやきたまご									
③	栗と鶏肉の煮物	とりにく		さやいんげん	れんこん	さとう くり		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ				
①	豆腐とわかめのみそ汁	☆とうふ みそ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			いりこ				
7	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							777 kcal 31.8 g 25.4 g 3.3 g 105.9 g	シチューには鶏肉や牛乳、チーズ、サラダにはツナを入れて、たんぱく質をしっかりとれるようにしました。
	-	パン					☆パン					
	①	かぼちゃのシチュー	とりにく	★ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	☆こむぎこ	ごまあぶら バター なまクリーム	ブイオン しろワイン しょうゆ			
③	ブロッコリー入りコーンサラダ	☆まぐろあぶらづけ		ブロッコリー	きゅうり コーン		コールスロッド ドレッシング	しお				
-	いちごジャム						いちごジャム					
11	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							713 kcal 29.9 g 19.6 g 2.3 g 99.6 g	から揚げは、フライヤーの出口の油の温度を高めにして、カリッと仕上がるように揚げています。
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいたあぶら	さけ しょうゆ			
③	キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ		★キャベツ きゅうり		ごま	しお				
①	沢煮椀	☆ふたにく		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう たけのこ ★しいたけ			こんごうけずりぶし だしこんぶ さけ しょうゆ しお みりん				
13	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							794 kcal 28.9 g 18.6 g 3.3 g 124.5 g	給食のカレーは一度にたくさん量を作るので、食材それぞれうまみがよく出ています。それがおいしいさのひみつかもしれません。
	-	麦ごはん					☆むぎごはん					
	①	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールー	ごまあぶら	しお こしょう カレーこ あかういん チャツネ ちゅうのうソース			
③	海そうサラダ		わかめ		きゅうり コーン			しお ノンオイルあじそドレッシング				
14	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							712 kcal 35.7 g 26.4 g 3.0 g 84.5 g	これから旬をむかえるみかんに、かぜを予防するビタミンCがたっぷりです。おやつやデザートに取り入れるとよいですね。
	-	減量パン					☆パン					
	②	ポテのチーズマヨネーズカップ焼き	☆まぐろあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう			
①	鶏肉と野菜のスープ	とりにく		にんじん ★こまつな	★キャベツ たまねぎ セロリ			こんごうけずりぶし しお しょうゆ				
③	みかん				☆みかん							
17	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							783 kcal 31.3 g 21.1 g 3.1 g 112.6 g	昨年度の「高校生による給食コンテスト」で最優秀賞を受賞したメニューを給食用にアレンジしました。地元のはつまいもを使っています。
	-	う宮米(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	②	豚肉とさつまいもの甘辛炒め	☆ふたにく		にんじん あおピーマン	たまねぎ しょうが	さつまいも でんぶん さとう	だいたあぶら	しょうゆ さけ みりん			
③	ほうれん草の和え物		☆ちりめんぼし	ほうれんそう	☆もやし	さとう		しお しょうゆ す				
①	キャベツのみそ汁	☆とうふ みそ あぶらあげ	わかめ		★キャベツ			いりこ				
18	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							706 kcal 32.1 g 17.7 g 2.0 g 102.5 g	肉豆腐は、豚肉や焼き豆腐をつかった具だくさんの煮物なので、主菜になります。
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	肉豆腐	☆ふたにく やきどうふ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぶかねぎ しらたき	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ			
③	もやしのおかか和え	☆かつおぶし			☆もやし きゅうり			しお しょうゆ				
-	納豆	☆なっとう										

★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしょくざいをしようするよいです。

# 令和 4 年度 10 月分学校給食献立予定表

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

収穫の秋、食欲の秋です。給食をとおりて季節を感じられるように、旬の食材を多く取り入れました。新米が出回る時期なので、ご飯がおいしい食べられる和食の組合せを増やしています。

## 中コース

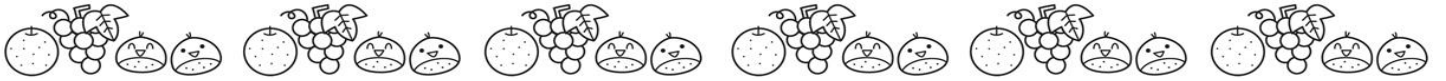
今月の旬の食材: さば さけ かつお さつまいも れんこん なす きのこくり みかん りんご

富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131



🍁 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう 🍁

日 曜日	食 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き					調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物				脂質
19 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						739 kcal 35.1 g 21.9 g 3.8 g 99.3 g	「ジュリエンス」とは、フランス料理の切り方の一つで「千切り」という意味です。ジュリエンススープは野菜がたっぷりとれますね。
	-	パン					☆パン				
	②	照り焼きチキン	とりにく					さとう	しょうゆ みりん さけ		
	③	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり コーン		じゃがいも さとう	マヨネーズ しお こしょう		
20 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						768 kcal 27.1 g 26.3 g 2.1 g 99.4 g	主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食の組み合わせです。ごはんとおかずを合わせて上手にいただきますよ。
	-	ごはん						☆ごはん			
	②	鯖の味噌煮	さばのみそに								
	③	五目きんぴら			にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	こめあぶら ごま	しょうゆ みりん		
21 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						759 kcal 29.8 g 16.9 g 2.3 g 118.9 g	いつもの肉じゃがにカレー粉を入れて、ひと味がう仕上がりにしました。煮物なので汁気は少ないです。上手に分けてくださいね。
	-	ごはん						☆ごはん			
	①	カレー肉じゃが	☆ぶたにく あげボール		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき しょうが	じゃがいも でんぶ	こめあぶら	さけ しょうゆ カレーこみりん		
	③	キャベツとツナのソテー	☆まぐろあぶらづけ			★キャベツ コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		
24 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						740 kcal 32.4 g 19.4 g 3.7 g 109.6 g	サラダは食欲が増すように、彩りよく仕上げました。赤・黄・緑がそろってきれいですね。
	-	ソフト麺						☆ソフトめん			
	①	ミートソース	☆ぶたにく	チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく ☆マッシュルーム	こむぎこ さとう	オリーブオイル こめあぶら バター	しお こしょう あかワイン ブイオン ケチャップ ウスターソース		
	③	イタリアンサラダ			あかピーマン	★キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	しお		
25 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						702 kcal 31.1 g 18.2 g 2.4 g 100.5 g	かつおは食べやすいように小さな角切りにしました。油で揚げた後、給食センターで手作りしたごまドレッシングで和えています。
	-	う宮米(きぬむすめ)						☆ごはん			
	②	鰻のごまドレッシング和え	かつおでんぶんつき		にんじん ★はねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	だいたいあぶら こめあぶら ごま	しょうゆ こしょう す		
	③	塩もみ野菜				★キャベツ きゅうり			しお		
26 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						704 kcal 33.2 g 16.3 g 3.7 g 101.7 g	前回ブルコギを出したときに、ご飯にかけて食べたという意見が多く届きました。そこで、今回は丼にしてみました。いかがでしょう。
	-	ごはん						☆ごはん			
	②	ブルコギ丼の具	☆ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ☆もやし ☆しいたけ にんにく ねぶかねぎ	さとう でんぶ	こめあぶら ごま	しょうゆ さけ トウバンジャン		
	①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ	★はねぎ	たまねぎ			こんごうけずりだし しお さけがらスープ しょうゆ こしょう		
27 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						728 kcal 34.5 g 19.8 g 3.1 g 103.0 g	デザートは旬のりんごです。りんごは皮の周りにも栄養がたっぷりなので、皮ごと出しています。よくかんで食べてください。
	-	パン						☆パン			
	②	チキンオムレツ	チキンオムレツ								
	③	りんご				りんご					
28 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						748 kcal 31.5 g 15.9 g 3.2 g 117.1 g	黒はんぺんは給食センターで一つずつ衣をつけました。静岡の特産物を、おいしくいただきますよ。
	-	う宮米(きぬむすめ)						☆ごはん			
	②	黒はんぺんフライ(2枚)	☆くろはんぺん					☆こむぎこパンこ	だいたいあぶら		
	③	キャベツのかおり和え			しそ	★キャベツ きゅうり			しお		
31 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						711 kcal 32.3 g 23.8 g 3.3 g 92.0 g	給食の主食は、みなさんの身長から計算して必要量を決めています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。
	-	減量パン						☆パン			
	①	ポークチュー	☆ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ ☆マッシュルーム グリンピース	じゃがいも ハヤシルウ	こめあぶら	しお こしょう ブイオン あかワイン ケチャップ デミグラスソース		
	③	ウイナーとコーンのソテー	ウイナー			コーン えだまめ		こめあぶら	しお こしょう しょうゆ		



★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしょくざいをしようするよいです。